

## قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية – جامعة بخت الرضا

إعداد

محمد علي محمد علي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد – جامعة بخت الرضا

د. ربيع محمد عبد الرحيم

أستاذ الجغرافيا المساعد – جامعة بخت الرضا

### Abstract

This study aims at the identification of the Anxiety of Exam of Faculties of Education – Bakht Al Ruda University Students. Descriptive method has been used, the sample of studying includes (100) Students selected by a random method which on content, the researchers used the following tool: Belonging to homeland questionnaire by: Abdulmouniem Ahmed Alderdeer & Mohammed Hussain Badawi, and Academic Achievement Motivation questionnaire by: Hafiz Omer El -Khidir, The study results are as follow: The Belonging to homeland for the Faculties of Education Students at Bakht Al Ruda University is positive. No variation present between the male and female Students refer to sex (male/ female) for the Belonging to homeland. There is a positive correlation between Belonging to homeland and Academic Achievement Motivation for the Faculties of Education Students at Bakht Alruda University.

**Key Words:** Anxiety of Exam, Bakht Alruda University Students.

### المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي مستوى قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا، وتم تطبيق المنهج الوصفي ، وبلغ حجم عينة الدراسة (100) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون ، وتوصلت الدراسة إلي نتائج مؤداها أن قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية – جامعة بخت الرضا يتسم بالارتفاع، و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية – جامعة بخت الرضا تعزى للجنس (ذكر، أنثى). وتوصى الدراسة بضرورة تطوير وتحسين مفاهيم الطلاب حول الامتحان بغرض تكوين اتجاهات ايجابية لديهم حولها، بجانب ذلك ضرورة تطوير وتحسين الإرشادات والتوجيهات التربوية داخل كليات التربية بالجامعة عن كيفية التعامل مع قلق الامتحان والحد من أثاره على تحصيل الطلاب وأوضاعهم النفسية والاجتماعية.

## الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان، طلاب كليات التربية – جامعة بخت الرضا

### مقدمة:

يشير باندورا Bandura، 1986م، المذكور في الجبوري (18) إلى أن الفرد في سعيه في هذه الحياة يرمي إلى تحقيق أهدافه بالرغم من الصعوبات التي تواجهه أحيانا للوصول إلى مبتغاه ، وعلى الرغم من صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك ، إلا أن الفرد في مسيرته أو مسعاه هذا يبحث عن الطمأنينة والسكينة في النفس على الرغم من كثرة الصعوبات التي تلاقه لتحقيق أهدافه، ففي زمن التطور والتقدم الحضاري والتسارع في وتيرة الحياة جعل من الخوف والقلق سمة بارزة من سمات هذا العصر والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل الذي ينتظره لحياة من حولنا مليئة بالمشكلات النفسية والضغط والحروب والأزمات وغيرها التي تؤثر على حياة الإنسان، حتى يكاد إلا يوجد فرد لا تخلو حياته من الاضطرابات ومن هذه الاضطرابات قلق المستقبل، وحيث أن درجة القلق تختلف من فرد لآخر بشأن المستقبل وبخاصة أننا نعيش في حالة من التغيرات والأحداث المتسارعة، لذلك أصبح الإنسان في حالة من القلق العام من نفسه ومن العالم الذي يعيش فيه، لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الفرد.

ومن هنا نبعت مشكلة الدراسة الحالية من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. هل قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا يتسم بالإرتفاع ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا باختلاف الجنس؟

### مشكلة الدراسة وأهميتها:

يعاني كثير من الطلبة والطالبات في الفترة ما قبل وأثناء الاختبارات من حالة غير مألوفة لهم توصف بالشعور بالضيق والتوتر وخفقان القلب (دقات القلب المتسارعة)، وسرعة التنفس، وتصبب العرق، وارتعاش اليدين، وكثرة التفكير، وأخيرا عدم المقدرة على الأداء الجيد في الاستذكار والمراجعة ثم في الاختبار وهذه

الحالة تعرف بالقلق، ويصنف هذا النوع من القلق بالقلق المرضي الذي تترتب عليه آثار جانبية غير مرغوبة تتلخص في اختلاط المعلومات، والارتباك، والنسيان، وعدم الأداء الجيد في الاختبارات. وعلى النقيض من ذلك، فهناك حالة اللامبالاة أو انعدام القلق، وهي أيضا تؤدي إلى آثار ونتائج سيئة. إذن، فدرجة مناسبة من القلق مطلوبة لدفع وتحفيز الطالب نحو العطاء والأداء الجيد، وهو ما يطلق عليه «القلق الحميد» الذي يزود الطالب بالطاقة اللازمة للمذاكرة وخوض الاختبارات بكل ثقة وطمأنينة. ومع الايقاع السريع لحركة الحياة وتقدمها وتطورها هذه الايام ... اصبح التوتر النفسي و العصبي سمة من سمات العصر .. وهذا التوتر ينشأ عن تراكم انفعالات داخلية في نفس الإنسان.. نتيجة الصراعات المختلفة التي يعيشها والتي لا بد ان تحدث ما دام هناك احتكاك بالآخرين .. وتفاعل مستمر مع حركة الحياة اليومية.. ومعايشة للمشاكل العامة والخاصة التي لا مفر منها.. ولا غنى عنها .. والتي تعطي للحياة طعما خاصا.. وتمد الإنسان بالحيوية النفسية.. والتجدد الدائم للجهاز العصبي والنفسي بما في ذلك من تفكير وانفعال وعاطفة و ارادة وسلوك

**أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

1. تسعى هذه الدراسة إلى التعرف على قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا.
2. وتسعى لمعرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في قلق الامتحان تعزى للنوع (ذكر/أنثى).

**فروض الدراسة:**

تقوم هذه الدراسة على الفروض التالية:

1. أن قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا يتسم بالإرتفاع.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا في قلق الامتحان تعزى للنوع (ذكر/أنثى) ولصالح الإناث.

**حدود الدراسة:**

تقتصر نتائج هذه الدراسة على طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا. للعام الدراسي

(2013/2012م).

**الإطار النظري والدراسات السابقة**

**قلق الامتحان:**

يعتبر الداھري (2) قلق الامتحان شكلاً من أشكال المخاوف المرضية وهو من أهم وأعقد المشكلات النفسية التي تواجه ليس التلاميذ فقط ولكن تواجه الأسرة بأكملها وذلك لكون القلق عاملاً معوقاً للتحصيل الدراسي بين الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية فلا يكاد يخلو بيت من البيوت من مواجهة هذه الظاهرة، والناشئة عن الامتحان وما تسببه من توتر وعصبية لجميع أفراد الأسرة.

يرى رضوان (6) أن الطلاب إحدى الفئات التي يكثر تعرضها للقلق أكثر من غيرها لأنه عليهم في مجرى حياتهم المرور بكم هائل من الامتحانات قلما تمر فيه فئة أخرى، هذا بالإضافة إلى أن القلق والإرهاق الذي يتعرضون له نتيجة طبيعية للنظام التربوي بحد ذاته الذي يلقي أهمية كبيرة على الدرجات العالية والإنجاز المرتفع من أجل الالتحاق بالدراسة المرغوبة، ناهيك عن الضغوطات التي يمارسها الأهل على الطالب وتوقعاتهم وآمالهم غير المنطقية في كثير من الأحيان والتي يعقدونها على الحصول على نتائج عالية في الامتحانات والتي تعكس في كثير من الأحيان رغبات لا شعورية في أن يعوض الابن أو الابنة التوقعات الخائبة التي لم يستطع الأب أو الأم تحقيقها. وقلق الامتحان في شكله الطبيعي شر لا بد منه، وهو يحفز الطالب لمزيد من الدراسة ويحشد القوى النفسية والذهنية للتركيز على الامتحان من أجل التحضير له ومواجهته بفاعلية وتحقيق النتيجة المرغوبة.

يرى نصر الله (14) أن القلق يعد من إحدى الظواهر النفسية التي تؤثر تأثيراً واضحاً في شخصية الإنسان بصورة واضحة، وفي شخصية الطالب بصورة خاصة، حيث تنعكس على أدائه ومستوى تحصيله العلمي والمعرفي في المدرسة، والذي يكون له الأثر الأكبر على ما سيكون عليه في المستقبل. لقد اهتم الباحثون والعلماء بدراسة ظاهرة القلق لمعرفة أسبابها ودوافعها، لأن خطورتها أخذت تمتد إلى حالة من المرض النفسي الذي يصعب على الفرد المصاب به أن يقوم بإنجاز ما يطلب منه بصورة مناسبة، هذا بالإضافة إلى عدم قدرته على التفاعل مع الآخرين التفاعل السليم، الذي يؤدي إلى حصوله على مكانة اجتماعية مقبولة، وتفاوت هذه الحالة بين التوتر وحالة الاضطراب الشديد التي قد تصل إلى درجة الإكتئاب بدرجاته المختلفة، مما يدفع الفرد إلى الإنسحاب من المجتمع والتفوق داخل عالمه الخاص.

### تعريف القلق:

يرى عبد الخالق (8) أن القلق انفعال إنساني أساسي، ويعرف بأنه "انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو هم مقيم، وعدم راحة واستقرار مع إحساس بالتوتر والشد، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية

وغالباً يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطراً حقيقياً، والتي قد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت ضرورات ملحة، أو مواقف تصعب مواجهتها"

وتجدر الإشارة إلى أن التعريف السابق ينطبق أكثر على القلق المرضي، ويعني ذلك أن هناك نوعاً آخر من القلق يعد سوبياً طبيعياً، والقلق السوي استجابة طبيعية لمواقف تسبب القلق لدى معظم البشر، ومن مثيراته مواقف الامتحان، كالقلق الذي يشعر به الطالب قبل الامتحان، أما سمة القلق فهي استعداد ثابت نسبياً لدى الفرد، وعلى الرغم من أن هذا الاستعداد يتصف بقدر أكبر من الاستقرار بالمقارنة إلى حالة القلق فإن هناك فرقاً فردية بين الأفراد في تهيئتهم لإدراك العالم بطريقة معينة باعتباره مصدراً للتهديد والخطر، وفي ميلهم إلى الاستجابة للأشياء بأسلوب خاص يمكن التنبؤ به.

تعرفه شعبان و تيم (7) بأنه انفعال يتميز بالشعور بخطر مسبق وتوتر وحزن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي وهو انفعال سلبي ومشدود"

يرى عوض (11) أن "القلق حالة من الشعور بعدم الارتياح يصحبها اضطراب وضيق وهم توقع للشر" والقلق يشيع لدى الأطفال ويكون له أسباب متعددة ولكن أكثر الأسباب شيوعاً هي الرفاق وضغط المدرسة والتزاماتها والشعور بعدم الكفاءة والخجل، كما أنه قد يرجع إلى أمور متخيلة وغير حقيقية، ومن مظاهر القلق فقدان الشهية والأحلام المزعجة والأرق والغثيان وصعوبات التنفس والبكاء والصراخ.

يعرفه عبد الفتاح، 2004م، المذكور في الشبؤون (15) بأنه "عدم الاستقرار العام نتيجة للضغط النفسي الذي يقع على عاتق الفرد، مما يسبب اضطراباً في سلوكه ويصاحبه مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية.

يرى شاهين (16) أن القلق "حالة من عدم الاتزان الانفعالي تلازم الفرد قبل الامتحان أو أثناءه أو بعده، حيث يشعر الفرد بالتوتر وذلك بسبب مخاوف تنتابه تتعلق بالنجاح أو الفشل أو عدم الحصول على العلامة المرغوبة، ويترك القلق أثراً على الجوانب النفسية والعقلية والجسمية للفرد"

**الأسباب المؤدية للقلق:**

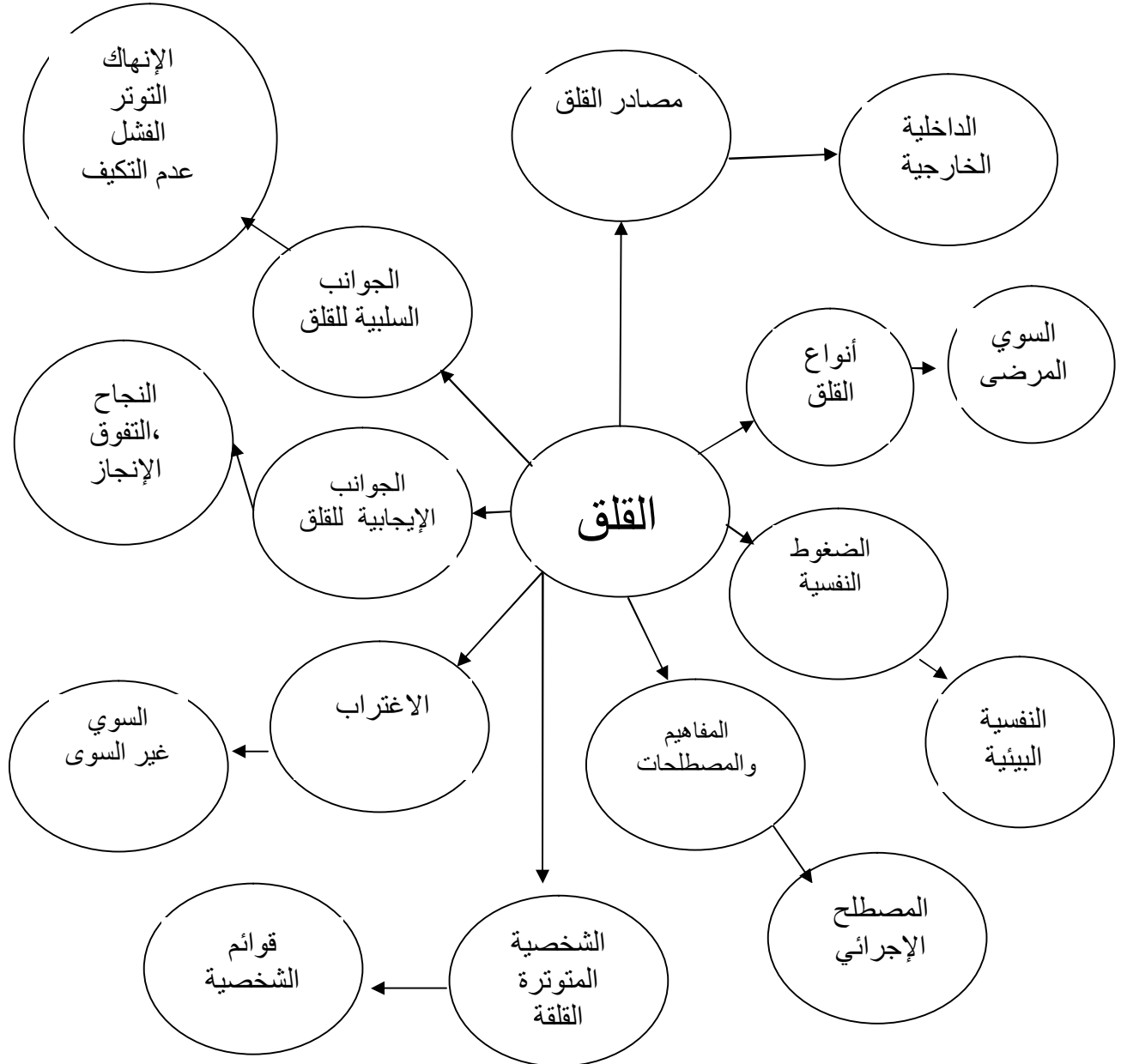
يشير نصر الله (14) إلى اتفاق الباحثين على اختلاف توجهاتهم التربوية والنفسية على أن للقلق عدة أسباب رئيسية وأساسية تؤدي إلى شعور الطفل أو الفرد به وتجعله يشعر بعدم الراحة والمقدرة على عمل شيء نذكر منها: فقدان الشعور بالأمن والأمان والراحة و الشعور بالذنب و الاقتداء بالوالدين والإحباط المستمر . يذكر حشمت وباهي (5) أن القلق هو حالات شعورية ذاتية من التوجس والتوتر مصحوبة أو مرتبطة باستثارة الجهاز العصبي اللا إرادي، ومعلوم أن الجهاز العصبي اللا إرادي أو المستقبل يؤثر بصفة أساسية على الأعضاء الداخلية للإنسان مما يؤدي إلى مجموعة كبيرة من المؤثرات على أعضاء الجسم المختلفة بجانب بعض النواحي النفسية منها: زيادة سرعة ضربات القلب وقد يصاحبه ارتفاع في ضغط الدم وكذلك بعض الاضطرابات القلبية و الانفعال الزائد و زيادة سرعة التنفس و زيادة كمية اللعاب وحموضته و سرعة التعب العقلي و انخفاض القوة الجسمية.

#### الخريطة المعرفية للقلق:

يشير عثمان (9) إلى أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصوراً شاملاً بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحاً بسيطاً متفرداً بذاته، بل يمكن أن نتصوره من خلال الخريطة

المعرفية والتي يمكن رصدها في الآتي:

مصادر القلق - الداخلية والخارجية - السوي والمرضي... أنواع القلق - النفسية والبيئية - الضغوط النفسية... المفاهيم والمصطلحات - المصطلح الإجرائي - الشخصية المتوترة القلقة - قوائم الشخصية - الاغتراب - السوي وغير السوي... الجوانب الإيجابية للقلق - النجاح - التفوق - التكيف - الإنجاز.. الجوانب السلبية للقلق - الإنهاك - التوتر - عدم التكيف.



شكل (1): الخريطة المعرفية للقلق

أنواع القلق:

يعدد منصور (13) أنواع القلق كالاتي:

1. **القلق الموضوعي** : وهو تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بدرجة من التوتر حيال مواقف أو مشكلات معينة، وهي تزول بزوال المؤثر، مثل قلق الأب في حالة مرض ابنه. ويتميز القلق في هذه الحالة بأنه رد فعل طبيعي لهذه المواقف الضاغطة ويعكس الظروف الموضوعية التي أدت إلى هذه الحالة، ويكون الفرد واعياً بهذه الظروف. ومثل هذا المستوى من القلق يعمل على تنشيط الحياة النفسية للفرد بهدف محاولة حل الموقف المشكل، و لا يصل إلى درجة تهديد الشخصية.
2. **القلق المرضي (العصابي)**: وهو حالة مستمرة، منتشرة، يشعر فيها الفرد بالضيق والهم بطريقة غامضة، ولا يجد الفرد لهذه الحالة تفسيراً موضوعياً. ومثل هذه الدرجة المرضية من القلق تكون مصحوبة بمشاعر التهديد لكيان الفرد (قلق مهدد) وتنسحب على مواقف وإشارات متعددة (تعميم مثيرات القلق). وهذه الدرجة من القلق عادة ما تتداخل مع الأعراض المرضية لتكون مركبات للأعراض التي تتصف بها اضطرابات الشخصية.

#### مصادر القلق:

ترى عطية (10) أنه في حالات القلق حيث يمتلك الشخص انفعال شديد بالموقف والأشياء بما يبعث على التمزق والخوف تضطرب العلاقة بالآخرين فيميل الشخص إلى التناقض والحمق والتطرف، وبالرغم من أن كثيراً من المصابين بأمراض القلق والمخاوف يظهرون كثيراً من الحساسية لمشاعر الآخرين. وثمة ما يؤكد أن حالات القلق غالباً ما تكون مصحوبة بالعجز عن تحمل الضغوط التي تفرضها بعض العلاقات الاجتماعية.

وفي أحياناً كثيرة يشعر الفرد بنوع من الاضطراب الانفعالي يتمثل في صور الخوف والغضب والقلق. فحينما تكون هناك معوقات لإشباع حاجات الفرد الأولية الفسيولوجية، يظهر شعوره بالخوف والغضب، وإذا كانت المعوقات تحول بينه وبين إشباع حاجاته العليا كالمكانة الاجتماعية، والانتماء، والأمن، فإنه في هذه الحالة يشعر بنوع من القلق الشديد الذي بدوره يؤثر تأثيراً فعالاً في أدائه وأعماله المختلفة، والتي بالتالي لا تتحقق فيها الكفاية وزيادة الإنتاج.

لذا فإن تأثير القلق على الأداء والعمل أثر موجب فعال حتى بالرغم مما يتميز به الفرد من استعداد عقلي معرفي مناسب. وتحسن الإشارة هنا إلى أن قدراً مناسباً من القلق العادي أو السوي يلزم الفرد في سلوكه واستجاباته إزاء المواقف المتباينة، حيث يمكن اعتباره نوعاً من المثير الذي يدفع إلى حسن الأداء ودقته،



والى زيادة الكفاية الإنتاجية، ولكن يجب الحد من زيادة القلق حيث تأثيره سلبياً على الأداء ويؤدي إلى تشتت التفكير والانتباه والى أنماط من السلوك السلبي غير الفعال.

يذكر الطواب (4) أنه لا يمكن القول بدقة بأن القلق عبارة عن دافع، لكنه حالة انفعالية يمكن أن تنشط سلوك معين، فمثلاً قلق التلميذ من الفشل يمكن أن يدفع جهوده للنجاح، ويبدو أن مستوى القلق عامل جوهري وحاسم في مثل هذه الحالات فيؤدي القلق المنخفض أو المعتدل إلى نتائج مرضية إيجابية أفضل من القلق العالي.

ولقد قارن أحد الباحثين بين أطفال الصف الرابع كثيري الخوف من الفشل وعدم الاستحسان الاجتماعي مع مجموعة أخرى منخفضة في القلق، ولقد اختبرهم هذا الباحث باستخدام مادة أدبية وآلة ضوئية ملونة، وكان المفروض للأطفال تعلم أي المفاتيح الضوئية في الجهاز يطفئ النور، ولقد تبين أن الأطفال ذوي الدافعية العالية والقلق قد وقعوا في أخطاء أكثر بصورة دالة إحصائياً، وقد تبين هذا أيضاً في بعض الدراسات التي أجريت على الكبار. ولهذا يمكن القول بأن القلق عامل مهم ويؤثر في الإنجاز خلال الحياة كلها، فالدراسات التي أجريت على طلاب الجامعة بينت أن للقلق تأثير مادي ملحوظ في الإنجاز داخل قاعات الدراسة، فيرى الطلاب القلقون الإنجاز بمعنى الانتهاء من قراءة واجبات وأداء إمتحانات، إنهم في حاجة إلى الدرجات ليريحوا مشاعرهم من وطأة الظروف، وتحت هذه الظروف يعتبر القلق دافع قوي، ولكن فقدان الدرجات قد يعوق التلاميذ القلقون من أداء أفضل ما لديهم، وعلى كل حال فإن الأفراد الخائفين من الفشل ربما يوفقون بين أهدافهم وقدراتهم ويقللون من تطلعاتهم ورؤيتهم.

### أعراض القلق:

يرى الريماوي وزملاؤه (3) إلى أن أعراض القلق تتمثل في:

1. أعراض نفسية: وهذه عبارة عن:

- شعور مزعج بالتوتر والخوف من المجهول.
- سرعة الإثارة وردة الفعل.
- صعوبة في التركيز والانتباه.
- الشعور بعدم الارتياح وقلة النوم.

2. أعراض جسدية: وهذه عبارة عن:

- تسارع دقات القلب.
  - الرجفة والآلام في الجسم.
  - التعرق والنممة في الجسم.
  - الدوخة والشعور بالتعب.
  - الشعور بالاختناق.
  - كثرة التبول.
  - اضطرابات في المعدة والأمعاء.
- وترى آسيا (17) أن من أعراض القلق أيضاً:

1. التنبية الزائد (الحساسية الزائدة ، ضعف الذاكرة)
2. صعوبة تركيز الانتباه.
3. ضعف الثقة بالنفس.
4. نقص المهارات الاجتماعية.
5. الوسواس والمخاوف المرضية.
6. التشاؤم والشعور بالتعاسة.
7. كثرة الشكاوي من أعراض عضوية.
8. العصبية والتوتر.
9. الأحلام المزعجة .
10. سوء الصحة الجسمية.

#### بعض النظريات النفسية المفسرة للقلق:

يستعرض (علاء الدين كفاقي 1990، و سامية القطان ،1980، و ناهد سعود ، 2005) المذكورين في الجبوري (18) بعض من النظريات النفسية التي فسرت وتناولت القلق من وجهة نظرها وإلقاء الضوء عليها، ومن هذه النظريات:

#### 1. النظرية السلوكية:

القلق من وجهة النظر السلوكية هو استجابة اشتراطيه لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد، ويرى (ولبي) أن القلق استجابة الفرد للاستثارات المزعجة وأنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنه أن تثير هذه لاستجابة، وانها اكتسبت القدرة على اثاره الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم. وهذه النظرية أهملت اللاشعور وركزت على الظاهر واعتمدت على المثير والاستجابة في تفسير ما للقلق واتفقت النظرية السلوكية مع التحليلية من أن القلق يرتبط بالماضي والخبرات السابقة التي سبق أن تعلمها في حياته الأولى.

### النظرية الجشتالتية:

ينظر الجشتالتيون إلى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي:

المضمون السيكولوجي ، والمضمون الفسيولوجي ، والمضمون المعرفي .

#### **1.المضمون السيكولوجي:**

حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وبين إحجامه عن إتمام وإنجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية واشتراطيه.

#### **2.المضمون الفسيولوجي:**

ويعرف باسم معادلات القلق ويكون ظاهراً في ضيق التنفس ونقص الاوكسجين.

#### **3.المضمون المعرفي:**

حيث إن ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا هو الذي يشكل المضمون المعرفي لقلقنا، أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد حول العقاب المنتظر في المستقبل، ومن ثم يعيش الشخص في القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلل الأحداث في حياته بشكل سليم اذ يقلق الفرد حين يترك الان والحقيقة الجارية ويقفز إلى المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد وما زال في رحم الغيب.

### النظرية المعرفية:

من وجهة النظر المعرفية يعتقد أن العامل الأساسي في نشوء القلق واستمراره وتفاقمه يتبع من عملية التفكير ، حيث أشاد آرون بي ك ( 1985 ) إلى أن الاعترافات تلعب دوراً حاسماً في القلق حيث ان افكار الفرد تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير، يتضمن القلق حديثاً سلبيًا مع الذات، وضيقاً مسيطراً .

وانخفاضاً في الكفاءة الذاتية وتؤكد النظريات الاستعراضية على أن الفرد يكون قلقاً نتيجة لأدراك تهديد أو خطر ما ، وترى النظرية المعرفية أن أساس المشكلة في اضطرابات القلق يكمن في أسلوب الفرد في تفسير الواقع. وأن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن المستقبل يتم استيعابها عن أنها مصادر للخطر، وتفترض البحوث النفسية المعرفية وجود ثلاث فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق يكمن في أسلوب الفرد في تفسير الواقع، وأن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن المستقبل يتم استيعابها عن أنها مصادر للخطر وتفترض البحوث النفسية المعرفية وجود ثلاث فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق فالفرد الذي يعاني من القلق : يتجه شكل انتقائي نحو المعلومات المرتبطة بالتهديد. يظهر سهولة في الذكريات المرتبطة بهذه المعلومات المهذدة. يبدى تجهزاً في تفسير المعلومات الغامضة بإعطائها معاني مهدداً له.

يرى فهمي (12) أن القلق من المشاعر المؤلمة التي يصعب على الفرد تحملها، لذا فهو يحاول التخلص منه بشتى الطرق والوسائل. وأنسب هذه الطرق أن يلجأ الفرد إلى حل مشكلته حلاً إيجابياً فعالاً، إن كانت هي مصدر القلق عنده. والقلق هو لب كل المتاعب النفسية التي يعاني منها الإنسان، ويدفع به إلى المواقف الحرجة، والى أن يتصرف فيها بصورة تزعجه وتزعج غيره، فلو أنه كان طالباً دفعه هذا القلق إلى الإضطراب وعدم القدرة على تركيز انتباهه في دروسه أو المواظبة على حضور محاضراته. هذه المشاعر والاتجاهات في محاولاتها المختلفة السابقة تفسد على المرء حياته، وتجعله يحس وكأن عبئاً ثقيلاً يجثم على رأسه، ومن طبيعة النفس البشرية أنها تحاول السيطرة على هذا القلق والتخلص منه حتى تحتفظ لنفسها بالتكيف والتوافق اللازم والذي لا غنى عنه من أجل السعادة والراحة.

#### الدراسات السابقة

اهتمت الدراسات التربوية والنفسية بدراسة قلق الامتحان لدى الطلاب بهدف التعرف عليه وكشفه ومحاولة التخفيف منه ومعالجته وصولاً به إلى الحالة الطبيعية والسوية والتي لا تؤثر على أداء الطلاب من الناحية الأكاديمية بما يحقق التوازن في العملية التعليمية. وسوف يتناول الباحثان مجموعة من الدراسات التي تناولت قلق الامتحان.

درس شاهين (2004م) "قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الخليل" بهدف التحقق من مستوى قلق الاختبار لدى هؤلاء الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (340) طالباً وطالبة، واستخدم

مقياس سارسون لقياس قلق الاختبار، وتوصلت الدراسة إلى نتيجة بأن ظاهرة قلق الامتحان مرتفعة بالنسبة لهؤلاء الطلاب.

درس مرزوق (1991م)<sup>(1)</sup>، "الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار" بهدف التعرف على الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار، حيث تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة من طلبة مدارس ولاية عبري في سلطنة عمان، وتوصلت إلى نتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في قلق الاختبار لصالح الإناث. (شاهين، ص18)

درس أبو مصطفى (1998م)<sup>(2)</sup> "قلق الاختبار وعلاقته بالتحصيل الدراسي" بهدف التعرف إلى العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي في مساق مناهج البحث في التربية وعلم النفس لدى طالبات السنة الرابعة في كلية التربية الحكومية في محافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبة، وتوصلت إلى نتائج بوجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات القسم العلمي والأدبي في قلق الاختبار لصالح الأقسام العلمية. (شاهين، ص19)

درس الأسطل (2002م) "قلق الرياضيات لدى طلبة كلية التربية والعلوم الأساسية بجامعة عجمان للعلوم التكنولوجية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى" بهدف التعرف على مستوى قلق الرياضيات لدى طلبة قسم الرياضيات والعلوم وعلاقة هذه السمة بمستوى الانجاز الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (137) من طلبة الرياضيات والعلوم واستخدام مقياس قلق الرياضيات، وتوصلت الدراسة إلى نتائج بأن مستوى قلق الرياضيات لدى الطلبة ضعيف، وأن قلق الرياضيات لدى الطلبة ذوي مستوى الإنجاز الأكاديمي المرتفع أقل من أقرانهم ذوي مستوى الإنجاز الأكاديمي المنخفض.

درست الشبؤون (2011م) "القلق وعلاقته بالإكتئاب عند المراهقين" بهدف الكشف عن العلاقة بين القلق بوصفه حالة والقلق بوصفه سمة، لدى المراهقين من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية، وتكونت عينة البحث من (655) طالباً وطالبة، واستخدمت اختبار حالة وسمة القلق للكبار إعداد: عبد الرقيب أحمد البحيري، وتوصلت إلى نتائج بوجود ارتباط بين القلق بوصفه حالة والقلق بوصفه سمة وبين الاكتئاب لدى مراهقي عينة البحث جميعاً.

<sup>1</sup> مرزوق، مغاوري عبد الحميد (1991) "الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار" التربية الجديدة، العدد 19 السنة الثامنة.  
<sup>2</sup> أبو مصطفى، نظمي عودة (1998)، قلق الاختبار وعلاقته بالتحصيل الدراسي" مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية، المجلد الأول العدد الأول.

درس **عبد الغفار (د.ت)**، قلق الامتحان وعلاقته بكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية" بهدف الكشف عن العلاقة بين قلق الإمتحان وكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لتلاميذ الصف الثالث بالمرحلة الإعدادية وتلاميذ الصف الأول في كل من المرحلة الثانوية العامة والثانوية التجارية، ودراسة الفروق في قلق الامتحان بين تلاميذ الصف الثالث بالمرحلة الإعدادية وتلاميذ الصف الأول الثانوي بنوعيه العام والفنى ودراسة الفروق بين البنين والبنات في قلق الامتحان، وتكونت عينة الدراسة من (219) تلميذاً وتلميذة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج بوجود علاقة دالة سالبة بين متغيرات التحصيل الدراسي والذكاء وكل من الانفعالية والقلق وقلق الامتحان و وجود فروق بين تلاميذ وتلميذات الإعدادى فى الانفعالية والقلق وقلق الامتحان. وجود فروق بين تلاميذ وتلميذات الثانوى التجارى فى الانفعالية وقلق الامتحان لصالح التلميذات.

درست **الكريديس (د.ت)** (3) "قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض" واستخدم مقياس قلق الاختبار إعداد: على محمود شعيب، وتوصلت الدراسة إلى نتائج بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الاختبار و الدافعية للإنجاز لدى طالبات التخصص العلمي، بينما لم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الاختبار و الدافعية للإنجاز لدى طالبات التخصص الأدبي .

درس **الأنصاري (2004)** (4) "القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية دراسة ثقافية مقارنة" بهدف التعرف على معدلات القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية فضلاً عن التعرف على الفروق في معدلات القلق بين الشباب في تسعة بلدان عربية هي ( الكويت، والسعودية، والإمارات، وعمان، ومصر، وفلسطين، والأردن، و سوريا، ولبنان. وتكونت عينة الدراسة من ( 2620 ) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس جامعة الكويت للقلق كأداة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج كشفت عن فروق جوهرية بين عينات الدراسة في القلق وذلك على النحو التالي:

-الكويتيون أكثر قلقاً من الإماراتيين وأقل قلقاً من المصريين، والفلسطينيين، والأردنيين في حين لم تظهر

3. الكريديس، ريم سالم علي (د.ت)، قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض" من الموقع <http://www.ed-uni.net/ed/showthread.php?t=15622>  
4. الأنصاري، بدر محمد (2004) "القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية دراسة ثقافية مقارنة"، مجلة دراسات نفسية، المجلد الرابع، العدد الثالث، من الموقع: <http://www.ed-uni.net/ed/showthread.php?t=15622>

فروق جوهرية بين الكويتيين وكل من السعوديين والعمانيين والسوريين واللبنانيين في القلق.  
- السعوديون أكثر قلقاً من الإماراتيين وأقل قلقاً من المصريين والفلسطينيين والأردنيين والسوريين في حين لم تظهر أي فروق جوهرية بين السعوديين وكل من العمانيين واللبنانيين والكويتيين.  
-الإماراتيون أقل قلقاً من العمانيين والمصريين والفلسطينيين والأردنيين والسوريين والكويتيين والسعوديين في حين لم تظهر فروق جوهرية بين الإماراتيين واللبنانيين.  
-العمانيون أكثر قلقاً من الإماراتيين وأقل قلقاً من المصريين والفلسطينيين والأردنيين في حين لم تكشف النتائج عن وجود فروق جوهرية بين العمانيين وكل من الكويتيين والسعوديين واللبنانيين.  
-المصريون أكثر قلقاً من الكويتيين والسعوديين والإماراتيين والعمانيين والسوريين واللبنانيين في حين لم تكشف النتائج عن فروق جوهرية بين المصريين وكل من الفلسطينيين والأردنيين.  
-الفلسطينيون أكثر قلقاً من الكويتيين والإماراتيين والعمانيين والسوريين واللبنانيين في حين لم تكشف النتائج عن وجود فروق جوهرية بين الفلسطينيين وكل من الأردنيين و المصريين.  
-الأردنيون أكثر قلقاً من الكويتيين والسعوديين والإماراتيين والعمانيين والسوريين واللبنانيين في حين لم تكشف النتائج عن وجود فروق جوهرية بين الأردنيين وكل من المصريين والفلسطينيين.  
-السوريون أكثر قلقاً من السعوديين والإماراتيين واللبنانيين وأقل قلقاً من كل من المصريين والفلسطينيين والأردنيين في حين لم تكشف النتائج عن وجود فروق جوهرية بين السوريين وكل من الكويتيين والعمانيين.  
-اللبنانيون أقل قلقاً من المصريين والفلسطينيين والأردنيين والسوريين في حين لم تكشف النتائج عن وجود فروق جوهرية بين اللبنانيين وكل من الكويتيين والسعوديين والإماراتيين والعمانيين.

#### إجراءات ومنهج الدراسة الميدانية:

يعتمد البحث على المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات كليات التربية - جامعة بخت الرضا.  
عينة الدراسة:

قام الباحثان باختيار (100) طالباً وطالبة، (50) طالب و (50) طالبة ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

**أدوات الدراسة:** اعتمد الباحثان في جمع البيانات والمعلومات لهذه الدراسة على مقياس قلق الامتحان.

**مقياس قلق الامتحان لسارسون:**

**ثبات المقياس:**

حسب ثبات هذا المقياس محمد عبد الفتاح شاهين (2004)، باستخدام ألفا كرونباخ فوجده (0.84)

**مفتاح تصحيح المقياس:**

بناءً على الخيارات (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة) تعطى أربع درجات لأوافق بشدة، وثلاث درجات لأوافق، ودرجتان للا أوافق، ودرجة للا أوافق بشدة. ثم تجمع درجات المقياس ككل.

**الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

لمعالجة البيانات تم تطبيق الأساليب الإحصائية الآتية:-

1. اختبار (ت) لمجموعة واحدة. 2. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.

**نتائج الدراسة ومناقشتها:**

حاولت هذه الدراسة التعرف على قلق الامتحان لطلاب وطالبات كليات التربية - جامعة بخت الرضا. وقد عرض الباحثان الإجراءات التي قاما بها في تنفيذ الدراسة الميدانية وجمع البيانات والمعلومات الخاصة بها، وكذلك عرض الأساليب الإحصائية التي تم اتباعها في تحليل هذه البيانات للوصول إلى نتائج للتحقق من فروض هذه الدراسة، وهنا يعرض الباحثان ويناقشان النتائج التي توصلوا إليها من خلال التحليل الإحصائي.

**عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشتها:**

ينص الفرض الأول على أن " قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا يتسم بالارتفاع" وللتحقق من صحة الفرض استعمل الباحثان اختبار (ت) لمجموعة واحدة. والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول رقم (1) يوضح اختبار "ت" لمجموعة واحدة

المقياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
قلق الامتحان	100	85.91	13.49	63.68	99	0.00	دال إحصائياً



يلاحظ من الجدول أعلاه أن قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.01 وعليه تحقق هذه النتيجة صحة الفرض الأول بأن قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا يتسم بالإرتفاع .  
وانتقلت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة شاهين (2004) والتي أوضحت أن قلق الامتحان بالنسبة للطلاب مرتفع.

ويفسر الباحثان نتيجة هذا الفرض بأن ارتفاع نسبة قلق الامتحان ناتجة عن أهمية الامتحان في حياة الطلاب، فهم أمام تحدي يدفع بهم إلى ضرورة تحقيق اجتياز الامتحان، كما الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية التي يعيش فيها الطلاب لها كبير الأثر في ارتفاع قلق الامتحان لدي الطلاب.

#### عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا في قلق الامتحان تعزى للنوع (ذكر/انثى) ولصالح الإناث".  
وللتحقق من صحة الفرض استعمل الباحثان اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين. والجدول (2) يوضح ذلك.  
جدول رقم (2) يوضح اختبار "ت" للفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في مقياس قلق الامتحان.

المقياس	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" للفروق	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الإستنتاج
قلق الامتحان	ذكر	50	82.84	13.04	2.326	98	0.469	لا توجد فروق
	أنثى	50	88.98	13.36				

يلاحظ من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق الامتحان، وعليه لا تحقق هذه النتيجة صحة الفرض الثاني بوجود فروق دالة إحصائياً بالنسبة لقلق الامتحان بين طلاب وطالبات كليات التربية جامعة بخت الرضا تعزى للنوع (ذكر/انثى).  
لم يعثر الباحثان حسب علمهما على دراسة انتقلت مع هذه الدراسة، واختلفت هذه الدراسة مع دراسة مرزوق (1991) والتي تورد وجود فروق في قلق الإمتحان تعزى للجنس (ذكر، أنثى) ولصالح الإناث، ودراسة عبد الغفار (د.ت) بوجود فروق في القلق تعزى للجنس (ذكر، أنثى).

وفسر الباحثان عدم وجود فروق بين الطلاب (الذكور) والطالبات (الإناث) في قلق الامتحان ذلك أن هؤلاء الطلاب قد مروا بتجارب عديدة في الامتحان قللت من درجة القلق لديهم ، وقد أظهرت نتائج الدراسة ارتفاعاً قليلاً في قلق الامتحان بالنسبة للإناث، ويعزى ذلك أن الإناث غالباً ما يعبرن عن مشاعرهن بطريقة أكثر عفوية ولا يحاولن إخفاء مشاعرهن وأحاسيسهن ، كما الإناث أقل قدرة على تحمل مواقف الامتحان ، ويشعرن بأن الامتحان يمثل لهن نهاية حياتهن العلمية؛ لذا يزيد القلق لديهن في تأمين المستقبل بالاستمرار في المشوار التعليمي.

#### **الخاتمة والتوصيات والمقترحات:**

#### **ملخص الدراسة والنتائج:**

تناول الباحثان في هذه الدراسة موضوع قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا بهدف التعرف على قلق الامتحان لدى هؤلاء الطلاب و توصل الباحثان إلى نتائج مؤداها:

1. أن قلق الامتحان لدى هؤلاء الطلاب يتسم بالارتفاع.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الإمتحان تعزى للنوع (ذكر / أنثى).

#### **التوصيات:**

بعد عرض الباحثان لملخص النتائج توصي الدراسة بالآتي:

1. تطوير وتحسين مفاهيم الطلاب حول الامتحان بغرض تكوين اتجاهات ايجابية لديهم حولها.
2. تطوير وتحسين الإرشادات والتوجيهات التربوية داخل كليات التربية بالجامعة عن كيفية التعامل مع قلق الامتحان والحد من أثاره على تحصيل الطلاب وأوضاعهم النفسية والاجتماعية.

#### **المقترحات:**

- استكمالاً للدراسة الحالية يقترح الباحثان بعض الموضوعات لتكون دراسات مستقبلية لباحثين آخرين:
1. يقترح الباحثان القيام بدراسة قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل التحصيل الدراسي.

#### **2. القيام**

#### **قائمة المصادر والمراجع:**

**أولاً : المراجع العربية:**

- إبراهيم، عبد الستار (1987)، أسس علم النفس، دار المريخ للنشر، الرياض، السعودية، (ص181).
- الداهري، صالح حسن (2005)، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، (ص207).
- الريماوي وزملاؤه، محمد عودة (2008)، علم النفس العام، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، عمان، ط3، (ص ص644-645).
- الطواب، سيد محمود (2003) علم النفس التربوي: التعلم والتعليم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، (ص ص 125-126)
- حشمت، حسين أحمد، وباهي، مصطفى حسين (2006)، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، مصر، (ص295).
- رضوان، سامر جميل (2009)، الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، ط3، (ص279).
- شعبان، كاملة الفرخ، و تيم، عبد الجابر، (1999)، النمو الانفعالي عند الأطفال، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، (ص، 48).
- عبد الخالق، أحمد محمد، و دويدار، عبد الفتاح محمد، (1993)، علم النفس أصوله ومبادئه، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، (ص ص، 347-348)
- عثمان، فاروق السيد (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الكتاب 16، دار الفكر العربي، القاهرة، ط17، ص (17).
- عطية، نوال محمد (1990) علم النفس التربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، (ط3)، (74)
- عوض، عباس محمد (1999)، المدخل إلى علم نفس النمو، دار المعرفة الجامعية، مصر، ص (32).
- فهيمي، مصطفى (1976)، الصحة النفسية، مكتبة الخانجي، القاهرة، مصر ص 213
- منصور، طلعت وآخرون (1984) أسس علم النفس، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ص ص 124-125).
- نصر الله، عمر عبد الرحيم (2004) تدني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي - أسبابه وعلاجه، دار وائل للنشر، عمان، الأردن ص (314).

### ثانياً: الدوريات العلمية:

الشبؤون، دانيا (2011م) "القلق وعلاقته بالإكتئاب عند المراهقين"، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، العدد الثالث + العدد الرابع، 2011م، (ص786)  
شاهين، محمد عبد الفتاح (2004) "قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الخليل"، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد الثالث، نيسان، (ص17)  
محمد، آسيا عبد القادر (د.ت)، "الإضطرابات النفسية للطالبات الوافدات بجامعة إفريقيا العالمية وعلاقتها بخلفيتهن المجتمعية"، مجلة دراسات إفريقية، العدد42، جامعة إفريقيا العالمية، (ص81-82)  
ثالثاً: الانترنت:

الجبوري، محمد عبد الهادي (2013م)، "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح" رسالة دكتوراة ، كلية الآداب والتربية، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك، من الموقع: [www.ao.academy.org](http://www.ao.academy.org)

### شكر وعرافان

قال تعالى (رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي ...) النمل، 19، والشكر أولاً وأخيراً لله سبحانه وتعالى الذي وفقني لإكمال هذا العمل فله الشكر في المبتدأ وفي المنتهى، والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.  
والشكر موصول لكل من ساهمنا وساعدنا في هذا البحث، الأخ الأستاذ/ خالد الرشيد. أسأل الله سبحانه وتعالى أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم، والله الحمد أولاً وأخيراً .  
الباحثان